

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis terhadap data yang telah didapatkan, dan untuk menjawab pertanyaan dari rumusan masalah dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Terdapat hubungan yang sangat kuat antara power tungkai dengan speed ITT 500 meter pada olahraga sepatu roda.
- 2) Terdapat hubungan yang sangat kuat antara daya tahan kecepatan dengan speed ITT 500 meter pada olahraga sepatu roda.
- 3) Terdapat hubungan yang sangat kuat antara power tungkai dan daya tahan kecepatan dengan speed ITT 500 meter pada olahraga sepatu roda.

5.2 Implikasi

Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan acuan pihak-pihak yang membutuhkan khususnya para pelatih Indonesia dalam upaya meningkatkan prestasi pada nomor ITT 500 meter sepatu roda. Begitupun oleh para atlet hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk memahami betul peran dari komponen kondisi fisik terhadap prestasi.

5.3 Rekomendasi

Besar harapan untuk penelitian selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini menjadi lebih baik dan bermanfaat dari berbagai sudut, adapun hal-hal yang perlu diperhatikan untuk penelitian selanjutnya di antaranya:

- 1) Dapat melibatkan populasi yang lebih luas atau sampel yang lebih banyak.
- 2) Dapat menggunakan instrumen yang lebih modern dengan maksud agar hasil tes dapat lebih akurat.
- 3) Dapat lebih banyak untuk mengkaji referensi-referensi yang relevan dan mutakhir agar dapat lebih menunjang penelitiannya.